# ప్రకృతి


ఆగష్టు

1944

సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ


విషయసూచిక

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృ

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 26 బెజవాడ, ఆగష్టు 1944 సంచిక 8

# ప్రణయలీల

అంగిరసుడు

## స్త్రీ పురుషుల సాంప్రయోగిక శక్తులు

పురుషునికన్న స్త్రీయందు యౌవనము తొందరగా ప్రవేశించుచున్నది. ఆరోగ్యవంతమైన స్త్రీకి 15 వ యేట యౌవనోదయ మగును. పురుషుని యందన్ననో యిది చాలా ఆలస్యముగా జరుగును. స్త్రీయందు వివేచనసామర్థ్యముగూడా చాలా త్వరగానే ఆరంభ మగును. అయితే స్త్రీ పురుషులకు అన్యోన్యము వదుకుటకు యిది ప్రతిబంధకముగా నుండనక్కరలేదు స్త్రీ, పురుషుల వయస్సులో మూడు, నాలుగు సంవత్సరముల తేడాతో వివాహము జరిగినయెడల ఆదాంపత్యములో ఆనుకూల్యము ఉండుటకు అభ్యంతరము లేదు. అందుకనే వాత్స్యాయనుడు "త్రివర్షాత్ ప్రభృతి న్యూన వయస్కామ్" అన్నాడు. అంటే మూడు సంవత్సరాలకి తక్కువ లేకుండా ఆడపిల్ల, మగపిల్లవానికన్నా చిన్నదిగా ఉండాలని అర్థము. మగవానికన్న ఆడుది మూడు సంవత్సరాలన్నా చిన్నదిగా ఉండకపోతే ఆమెకు సాంప్రయోగికశక్తి కలిగేటప్పటికి అతనికి సరిగా యౌవనోదయము కాదు. ఆ కాలములోనే అతని సాంప్రయోగిక విధి నవలంబించిన యెడల అతని యందలి సాంప్రయోగిక శక్తులు త్వరలోనే నశించి పోవును. అందువలన సంసారములో వైషమ్యము లేర్పడును. దీనికి మినహాయింపులు లేకపోలేదు. కొంత మందియందు గృహస్థ ధర్మ మవలంబించిన తరువాత పురుషత్వము త్వరగా పరిపక్వ మగును. అట్టివారు చాలా అరుదుగా నుందురు. అందువల్లనే యేది లోపముగా నున్నా పరవాలేదుగాని వరహీనముమాత్రము చేయరాదందురు. కులహీనమైనా చేయవచ్చునుగాని వరహీనము పనికిరా దనుమాటకు యిదియే అర్థము.

స్త్రీకి వయస్సుమళ్ళి (Menopause) నంతనే సంతానము కనే సామర్థ్యము అంతరించిపోతుంది. ప్రతినెలా ఆయే ఋతువుకూడా ఆగిపోతుంది. పురుషునకు అట్లు కాదు. పురుషునియందు సంతానోత్పాదనశక్తి యెంతో కాలము నిలిచియుంటుంది. ఈసంగతి అనేక తూరులు మనము వింటూ చూస్తూ, ఉంటాము. అమెరికాలో *జార్జి యిసాక్ హాగ్సు అనే పేరుగల తొంబదిసంవత్సరముల వ్యవసాయకు డుండేవాడు. అతని భార్య యెప్పుడో చనిపోయింది. లిబ్బీహిల్ అను 25 సం॥ల వయస్సుగల స్త్రీకి భర్త చనిపోయెను. ఆమె విధిలేక ఆవ్యవసాయకుని వద్ద కూలికి కుదిరినది. వారిరువురికి యే కాలముననో సంప్రయోగము జరిగినది. అతడామె శీలము అల్లరికాకుండుటకై వివాహమాడినాడు. వారిరువురికి ఒక మగపిల్లవాడు కలిగెను. చుట్టుప్రక్కలవారు ఆమెను అల్లరిచేయ నారంభించిరి.

ఆ అల్లరి పడలేక ఆమెయు, అతడును కలసి అపిల్లవానిని ఒక వైద్యసంఘమునకు చూపించిరి. వారు డా. మెంగలిన్ గారి పద్ధతిప్రకారము రక్తపరీక్ష చేసిరి. అందు ఆ మగవానిరక్తము నందున్న లక్షణములే ఆ బిడ్డయందును గలవని వారు ఆశ్చర్యముతో నిర్ధారణ చేసిరి. అందువలన ఆరోగ్యవంతుడైన మగవానికి తొంబదవ సంవత్సరములోకూడాపిల్లలకనే సామర్థ్యము నశించి పోదని తేలినది.

అయితే యీ కారణముచేతకూడా సంసారాలు విచ్ఛేదము కానక్కరలేదు. నలుబదవ సంవత్సరము వెళ్లుట తోడనే 'స్త్రీ' 'పురుషులకు' ఉండే సంబంధము తెగి పోనక్కరలేదు. స్త్రీయందు సంతానోత్పాదన సామర్థ్య మేలేకుండాపోతుందిగాని సంప్రయోగమునందు యిచ్ఛయు సామర్థ్యము నశించిపోదు. అందువలన యీ కారణముకూడా సంసార విచ్ఛేదమునకు హేతువుగా నుండనక్కరలేదు.

అయితే భార్యాభర్తలమధ్య మితిమాలిన తేడావుంటే మాత్రము అది సంసారవిచ్ఛేదమునకు హేతువు కావచ్చును. స్త్రీ కన్న పురుషుడు చిన్నవాడుగా ఉంటే మాత్రము తప్పకుండా ఆ సంసారము విచ్ఛేద మగుతుంది. స్త్రీ కంటె పురుషుడు పది పదిహేను సంవత్సరాలుకన్న పెద్దవాడైనా కూడా ఆసంసారము విచ్ఛేద మగుతుంది. అయితే స్త్రీలకు ఆస్తిలో అధికారము లేదు, గనుక దేశములో ఉండే సంఘశాస్త్రము, నీతి శాస్త్రము, ఆమె సౌశీల్యమునందలి పట్టుదలకు సహాయ పడుతున్నవి గనుక ఆ సంతుష్టితో కూడిన యెన్నో సంసారాలు అలాగే సాగిపోతున్నవి, అందువల్ల

Bernar Macfaden Physical Culture' November 1936 See. Pages 26, 27.

ఎవరూ భ్రాంతిపడి మితిమీరిన వేడితో వివాహము నాచరింపరాదు.

పురుషునికన్న స్త్రీకి కామమెక్కువనీ, ఆమెను తృప్తి పరచుటకు పురుషునకు సామర్థ్యములేదనీ, స్త్రీ యేదో విధముగా సర్దుకుపోతూ ఉంటుందనీ, చెప్పుకొనుటకద్దు. స్త్రీ మగవాని యిచ్చను తృప్తిపరచలేని స్థితిలోనున్నదని ఆమె యందు సంపూర్ణమైన స్త్రీత్వము లేదని కొంతమంది తమ భార్యలగూర్చి తలచుటకద్దు. నిజమేమంటే యీ రెండూ అబద్ధాలే. సంప్రయోగేచ్ఛ స్త్రీకి యెంత ఉంటుందో పురుషునకును అంతే ఉంటుంది. శక్తికూడా యిద్దరకూ సమానముగానే ఉంటుంది.

అయితే స్త్రీ, పురుషుల దేహనిర్మాణములో భేదమున్నది. స్త్రీ, తనకు యిచ్ఛ ఉన్నా లేకపోయినా బాధపడియైనా పురుషునితో సంప్రయోగము చేయగలదు. పురుషుడో యిచ్ఛలేనప్పుడు సంప్రయోగము చేయలేడు. ఎందుకనగా సంప్రయోగమునకు అవసరమైన సామర్థ్యము అతనికి కలుగదు, పురుషావయవము తోడులేనిదే సంప్రయోగము జరుగదు. అందువలన స్త్రీకన్న పురుషుడు తక్కువని చెప్పతలచుకో లేదు: ఏమనగా స్త్రీకి సంప్రయోగేచ్ఛ కలగటానికి కొన్ని కాలా లున్నవి. మిగతా కాలాలలో ఆమె సంప్రయోగమునందు ప్రవర్తించినా తాను సంతోషించ లేదు. పురుషునకు సంతోషము నొసంగ జాలదు.

ఇంతే కాదు.

పురుషులకు సంగమేచ్ఛ సమానముగా ఉండినా కూడా సరియైనశాస్త్ర జ్ఞానము లేకపోవుటచే యిద్దరూ కూడా అసమర్థులుగానే కనబడుటకు వీలున్నది. రాగోదయము కాని స్త్రీతో ఉద్ధతుడగు భర్తసంప్రయోగము నారంభించిన యెడల ఆమెకు రాగోదయమై ఉద్ధతి కలుగు నప్పటికే అతని విసృష్టి అగును. ఆమెకు రతిక్రియము పూర్తికాదు కనుక ఆమె అసంతుష్టురాలగును ఆమె నరములయందు ఉద్ధతి మిగిలిపోవును. అదిఆమెను బాధించు చుండును. రతిపూర్తి కాని స్త్రీ తోడిసంగమము వలన పురుషున కందు యేదో లోటు ఉన్నట్లు కనిపించును. అతని నరములయందు దౌర్బల్యము ప్రారంభించును. ఇట్టి సంప్రయోగములే యెడతెగక జరుగుచుండిన యెడల స్త్రీ పురుషులకు అన్యోన్యము గా అసహ్యము యేర్పడు తుంది. స్త్రీ అనుకొంటుందిగదా "వీడెక్కడో దౌర్భాగ్యుడు. వీనితోడి సంగమము వలన మనసులోని కోరిక తీరుట లేదు. హృదయములోని ఆరాటముకూడా తగ్గుట లేదు" అని. పురుషుడు అనుకొంటాడుగదా: "ఇదెక్కడో దయ్యము దాపురించింది. పూలు తెచ్చియిస్తిని; అత్తరులు పన్నీరు చల్లితిని. ఒక్కసారీ కులాసాగా ఉన్నట్లు కనబడదు. విధియా కర్మమా అని సంప్రయోగమునకు వస్తున్నదే గాని స్వయముగా ఉత్సాహముతో సంప్రయోగమునకు వస్తున్నట్లు లేదు. నానాటికి చిక్కిపోతున్నట్లు నిస్సత్తువ వస్తున్నట్లు కనబడు తున్నది. నాస్థితి అట్లాగే ఉన్నది" అని. నిజమేమంటే వారిద్దరియందు సంగమేచ్ఛా ఉన్నది; సంగమ శక్తి ఉన్నది. స్త్రీయొక్క రాగోదయ కాలమును పురుషుడు గమనించక పోవుటచేత యీ అవస్థవస్తున్నదని వారికి తెలిసేదాకా యీబాధలు తప్పవు.

ఇంతే కాదు.

వారిదేహావయవాలలో ఉండే తేడాలు సర్దుబాటు చేసుకోవలసి ఉన్నది. దీనికి యంత్ర సామరస్యమని పేరు. వారియిచ్ఛ యందలి తీవ్రతను సమరస పరచుకో వలసి ఉన్నది. వారికి సంప్రయోగమునందు పట్టు కాలమును సమరస పరచుకోవలసి ఉన్నది. దీనిని గురించిన వివరాలు 'సుఖసంసారము' గ్రంథములో విపులముగా చదువగలరు. దానిని చదివి అవలంబించిన వారికి సంసారవిచ్ఛేదము కానక్కర లేదు.

కొందరియందు చిన్నప్పటినుండియు సంప్రయోగమంటే ఒకవిధమైన యేహ్యభావము పెంచబడుతూ ఉంటుంది. దురదృష్టవంతులైన వితంతువులూ, సన్యాసులూ, యీ యేహ్యభావాన్ని మరింత దోహదము చేసి వృద్ధిచేస్తారు. ఈభావాలు వృద్ధిపొందినవారు సంసారము చేయవలసివస్తే, సంప్రయోగమంటే ఒక పెద్ద నేరము క్రింద మహాపాతకము క్రింద అర్థముచేసికొని భయపడతారు. అందువల్ల వారిలో ఊరవలసిన జీవద్రావాలు ఊరవు. అట్టివారు విధి లేక సంప్రయోగము చేసినను ఊరవు. అది సరియైన తృప్తి నియ్యదు. అందువల్ల కూడా క్రమక్రమముగా సంప్రయోగమునందు వైముఖ్య మేర్పడి సంసారాలు విచ్ఛేద మేర్పడుతాయి. ఈ కారణమువల్ల కూడా సంసారము విచ్ఛేదము కాకుండా ఉండాలంటే సంప్రయోగము పాపభూయిష్ఠమైనది కాదనిన్నీ, అదికూడా పరమేశ్వరేచ్ఛయే ననిన్నీ ప్రపంచములో పుణ్యకర్మలని చెప్పబడుచున్న వన్నీ యెంతమంచివో మితముగానూ, నిత్య

మము-గాను చేసిన సంప్రయోగము కూడా అట్టి పుణ్య కర్మయేనని వారికి బోధించిన యెడల, యిట్టి సంసార విచ్ఛేదము ఆగిపోవును. స్త్రీ, పురుషుని గాని, పురుషుడు స్త్రీని గాని, నేర మెంచుకొని సంసారవిచ్ఛేదము చేసుకో నక్కరలేదు.

స్త్రీ, పురుషుల సంసారము విచ్ఛేద మగుటకు, యింతకన్న మరొక పెద్ద కారణము గలదు. గర్భాధాన పురాత్రి పురుషునకు ఒక మధురమైన స్వప్నము. స్త్రీకి జీవితపు నడకనంతా నిర్ణయించే ఒక కల్పన అది. ఆమె యొక్క జీవితము సుఖవంతముగా నుండేదీ, కష్టముగా నుండేదీ ఆ రాత్రితో తేలిపోతుంది. పురుషుడు తెలివితక్కువగా ప్రవర్తించి ఆమెకు రతి సమాప్తి కాక పూర్వమే తన రతిని తాను ముగించుకొని యివతల పడినయెడల ఆమెకు అతనియందు శాశ్వతమైన ద్వేషము కలుగును. ప్రథమ రతియందే సమరతి కలిగినయెడల ఆమె అతనియందు బద్ధానురాగయై జీవితాంతమువరకు, జీవితాంతము తరువాతనూ ఆమె అతనిని ప్రేమించి గౌరవించును. ఆమెకు రతి పూర్తి కానియెడల కన్నెపొర చీల్చుటలో ఆమెకు యోనియందు బాధకలుగుటయు, బాధకలిగించిన పురుషుడు తనవలన సుఖమును పొందుటయు, తాను అతనికి అనవసరముగా లోబడవలసివచ్చుటయు, తనకు సుఖము లేక పోవుటయు, యోనియందు కలిగిన బాధతోడు మనస్సునందును, నరములయందును భరింపరానిబాధ, చికాకు, మిగిలి ఉండుటయు, మనములో పెట్టుకొని తాను పురుషుని ద్వేషించును. వాత్స్యాయను డేమన్నాడు - అట్టి సందుక్ష్య (రెచ్చ కొట్ట బడిన) భావావస్థలో మొందలు పెట్టబడిన స్త్రీ పురుష ద్వేషిణి అన్నా అవుతుంది, వ్యభిచారి అన్నా అవుతుంది:

శ్లో॥ సహసా వాప్యుపక్రాంతా కన్యాచిత్తమవిందతా
భయం విత్రాస ముద్వేగం సద్యోద్వేషంచ గచ్ఛతి.

సాహసము చేత యెప్పుడైతే కన్యచిత్తము తెలుసుకోకుండా సంగమక్రియ ఉపక్రమింపబడుచున్నదో ఆమెకు వెంటనే భయము, అసహ్యము, ఉద్వేగము, పురుషునిమీద ద్వేషము, సంగమక్రియమీద ద్వేషమును కలుగుచున్నది అని దీని అర్థము. వాత్స్యాయనుడు యింకా యిలా అన్నాడు.

«శ్లో॥ సాప్రీతియోగ మప్రాప్తా తేనోద్వేగవదూషితా
పురుషద్వేషిణీ,వా స్యాత్ విద్విష్టా వా తతోఽన్యగా»

పురుషుని ఉద్వేగమువలన లైంగిక భావప్రాప్తి పొందని స్త్రీ, పురుషుని ద్వేషించినదగును. సంగమమంటే ఆమె మండిపడును. లేదా వ్యభిచారి అన్నా కావచ్చును. అని తాత్పర్యము సుఖసంసారము 98, 99 పే.

ఇలా ఉన్నా కూడా సుఖసంసారమునందలి విషయములు చక్కగా చదువుకొని అందుకు అనుగుణ్యముగా ప్రవర్తించిన వారు సంసారవిచ్ఛేదం కాకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

దాంపత్యములో వైరుధ్యము వచ్చుటకు మరొక కారణము కలదు. స్త్రీలలోగాని, పురుషులలోగాని యీ స్థితి ఉండవచ్చు. స్త్రీ, పురుషుల జననేంద్రియాలు జీవితాంతమువరకు పక్వము కాకుండా ఉండవచ్చు. ఈ దుర్దశకు బీజము పుట్టుకలోనే ఉంటుంది. ఎట్టి దోహదాలూ, అట్టి జననేంద్రియాలను పక్వదశకు తీసికొని రాలేవు. ఇట్టి స్థితి పురుషునకు ఉంటే పురుషావయవము వృద్ధిపొందక మూత్రవిసర్జనకు మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది. లేక యీ అపక్వ అవస్థలోపల అవయవాలలో ఉంటే, శీఘ్రస్ఖలనముతో పురుషావయవము ముడుచుకొంటుంది. స్త్రీలలో యీ దశ ఉంటే గర్భాశయము వృద్ధిపొందక ముడుచుకొంటుంది. ఋతువు కూడా సకాలమునకు కావచ్చు. పురుషునకు సంపూర్ణ సౌఖ్యమును ఆమె యీయలేక పోయినా, అతనివిసృష్టికి ఆమె సహాయపడగలిగివుంటుంది. అయితే ఆమెకు సంతానము కలుగదు. ఆ కారణముచేత భార్యాభర్తల తగవు రాకపోతే, ఆ సంసారము విచ్ఛిత్తి అగుటకు కారణములేదు. ఏదో ఒక విధముగా సర్దుబాటుచేసుకొని సంసారమును జరుపుకొనవచ్చును. అయితే ఆమెకు కూడా అనుమానము, అసూయ ఉండనే ఉంటుంది. ఆ కారణముచేతనూ సంసారములో విరోధాలు రావచ్చు. నిగ్రహము కలిగిన పురుషుడు, తన శీలమును కాపాడుకొంటూ కూడా వివాహబంధములో నిలిచి ఉండుటకు వీలున్నది.

సంగమక్రియకూడా స్త్రీపురుషులకు సమానసౌఖ్యాన్నీయదు. భారతము అనుశాసనిక పర్వములో యీ క్రింది పద్యమున్నది.

క. సురతంబున గడు నెక్కుడు
పురుషులకంటెను సుఖంబు పొలతులకు, సురే
శ్వర! యట్లగుటను, నాకీ
తెరవున రమియించినిలువ వేడుక గలిగెఁ. 307

ఆధునిక కామశాస్త్ర గ్రంథాలలో కూడా యీ విష

యబే స్పష్టముగా చెప్పబడియున్నది. పురుషునితోడి సంగమమునందు స్త్రీ దేహములో ప్రవేశించిన వీర్యము జననేంద్రియాలలో మాత్రమే ఉండక రక్తముచే స్వీకరింపబడి దేహము అంతటా ప్రసరిస్తుంది. దానితో ఆమె దేహమునందు ఒక నూతన చైతన్యము, శక్తి, నూతనోత్సాహము కలుగును. గర్భాధానమునకు పూర్వము ఒక ఆడుపిల్లను చూచినిమేని తరువాత, రెండు మూడు మాసములకు ఒక పర్యాయము చూచిన యెడల ఆమెలో యెంతమార్పు వస్తుందో మనము గ్రహించగలము. సమరతి కలుగని దాంపత్యములో ఆమె యెంత దిగనాసిల్లిపోతుందోకూడా మనము చూడగలము. పురుషునకుకూడా సంప్రయోగమువల్ల శక్తియుక్తులు వృద్ధిపొందేమాట నిజమే కాని, స్త్రీకి కలిగే లాభాలలో చాలా కొద్దిభాగము మాత్రమే. ఆమె దేహములో ప్రవేశించిన వీర్యముయొక్క వాసన, కొన్ని గంటలయిన తరువాత, ఆమె ఉచ్ఛ్వాసమునందు గోచరించునని ఒక పాశ్చాత్య కామశాస్త్రవేత్త వ్రాయుచున్నాడు. గోపీనాథము వేంకటకవి వ్రాసిన బ్రహ్మ వందళతకములోకూడా ఒక యువతి పరపురుషునితో చేసిన రతిని ఆమె దేహమును అఘ్రాణించి కనిపెట్టినట్లు వ్రాసియున్నాడు. ఆపుస్తకము దగ్గర లేకపోవుటచే ఆపద్యమును యిచ్చట చేర్చలేదు. అందువల్ల యెన్నోరోజులు వరకుకూడా సక్రమముగా చేయబడిన సంభోగముయొక్క అనుభవము ఆమె మనస్సును, నరాలను, దేహావయవాలనుకూడా ఉత్తేజితము చేస్తూ ఉంటుంది. ఒకే స్త్రీ వ్యభిచరించునపుడు ఆసంప్రయోగముయొక్క అనుభూతియందు సాంకర్యము కలుగుటయును కలదు. నా అభిప్రాయమిది. ఒక పరపురుషుడు ఆమెతో రమించి, ఆమెను సంతోషపెట్టి వెళ్ళినాడు. తరువాత కొన్ని దినములకు ఆమె భర్తతో రమించినది. అప్పుడు గర్భధారణమైనది. ఇప్పటి పిండములో ఆ పరపురుషుని వీర్యము కించిత్తూ కలియక పోయినాకూడా ఆమె దేహములో శేషించిపోయిన అనుభూతివలన ఆగర్భమునందు గలిగిన శిశువునందు పరపురుషుని చిహ్నములు ముద్రిత మగును. అట్టి సంకర జాతి సంతానము కలిగితే ఆ యింట్లో యెట్టి యిబ్బందులు కలుగుతవో సులభముగానే ఊహించవచ్చును. కనుక పరపురుషునితో రమింపతలచిన స్త్రీ, తనయందు యెంత మహత్తరమైనబాధ్యత ఉన్నదో గుర్తుపెట్టుకొనవలసి యున్నది. పురుషుడు పరస్త్రీతో రమించినపుడు యిట్టి సాంకర్యములు తన కుటుంబమునకు కలిగింపడు. అయినప్పటికి ఆ కారణముచేత అతడు వ్యభిచరించుటకు కామశాస్త్రము ఒప్పుకోదు. దానికి కారణాలు సుఖరోగాలు అను పుస్తకములో వివరముగా వ్రాయబడును. అందువల్ల యిచ్చట విస్తరింపలేదు. ప్రస్తుతము చెప్పవచ్చిన దేమంటే స్త్రీ పురుషులు సంప్రయోగమువలన పొందే సౌఖ్యములోకూడా విలక్షణత ఉన్నదని.

# కనీనికా నిదానము

## (మృత్తింటి)

మనము తిను పదార్థములు అనుక్షణము మార్పులు చెందుచుండును. అప్పుడు దేహములో ఒక కొలిమివంటిది, రాసాయనికముగా మురుగు తయారగుచుండును. ఈ మురుగు తయారైన మరుక్షణముననే బయటకు వెడలిపోవుచుండవలెను. అట్లుపోక లోపలనే నిలిచిపోయిన యెడల ప్రమాదము సంభవించును. ఈ మురుగు బయటకు వెడలుటకు నాలుగు త్రోవలుగలవు. అవేవన (1) మూత్రపిండములు (2) ఊపిరితిత్తులు (3) చర్మము (4) ప్రేగులు. ఈ నాలుగు త్రోవలా యేపదార్థము యెంత వెడలునో, యీ క్రింది పట్టికవలన తెలియగలదు.

సృష్టిలోని పదార్థమంతయు మూడురూపములతో ఉన్నది. ఘనపదార్థము-మంచుగడ్డ; ద్రవపదార్థము- నీరు; వాయుపదారము - ఆవిరి.

| మూత్రపిండములు | ఊపిరి తిత్తులు | చర్మము | ప్రేగ |
|---|---|---|---|
| మూత్రపిండములద్వారా ద్రవరూపమైన మురుగు బయటకు పోవును. ఈ నీటితో పాటు మూత్రికామ్లము బయటకు వచ్చును. దేహములో తయారగు లవణములు యీ నీటిలో కరిగి బయటకు వచ్చును. మిగిలినవాటికన్న నీటిద్వారా యెక్కువనీరు బయటకు వచ్చును. | వాయురూపమును పొందిన మలములు వీటిద్వారాబయటపడును. బొగ్గుపులుసుగాలి ప్రధానముగా వచ్చును. ఈ గాలితో కలిసి లవణములు కూడా చాలా కొద్దిగా వచ్చును. నీరుకూడా కొద్దిగా వచ్చును. మూత్రికామ్లము మాత్రము వీటిద్వారా బయటకు రాదు. | చర్మముద్వారా ఘన, ద్రవ, వాయురూపమైన అన్ని రకము లగు మలినములు బయటకు వచ్చును. బొగ్గుపులుసుగాలి కొద్దిగానే వచ్చును చెమటద్వారా వచ్చు నీటిలో లవణములు కలిసి ఉండును. మూత్రముద్వారా వచ్చు లవణములలోని మూడవ వంతుమాత్రమే చర్మముద్వారా వచ్చును. నీటిభాగము మాత్రము ఎక్కువగానే ఉండును. మూత్రపిండముల ద్వారా వచ్చునీరు. మాత్రము చర్మముద్వారారాదు. | ఘనరూపమైన మలములే ప్రధానముగా వచ్చును. అరుగుటకు వీలులేనట్టివి అరుగుదలకు రానట్టివి పదార్థ మంతయు వీటిద్వారా బయటకు వచ్చును. |

చర్మము చాలా ప్రధానమైన బహిష్కార్యావయవమని యిదివరకే చదివినాము.

ప్రమాదముచేత మంటలోపడి చర్మము కాలిపోయిన యెడల దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగు ఆప్రదేశము నుండి బయటకురాదు. అందువలన ప్రాణాపాయము సంభవించును.

భరింపరాని చలి దేహమునకు తగులుట వలన చర్మరంధ్రములు మూసుకొని పోవును. చర్మము బిరుసెక్కును. చర్మము ద్వారా బయటకు రావలసిన మురుగు బయటకురాదు. చర్మము పనిని మిగిలిన అవయవములు చేయవలసి వస్తుంది. అప్పుడు జలుబుచేస్తుంది. దగ్గు వస్తుంది.

కనీనికలోని వెలుపటి ఆవరణరంగు నల్లపడగానే చర్మము తన ధర్మమును నిర్వర్తించుటలేదని చెప్పవచ్చును. చర్మములోని రక్తప్రసరణము సరిగాలేదనియు దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగు సరిగా బయటకు పోవుటలేదనియు చెప్పగలము. రోగము తరుణరూపములోని రెండు దశలను దాటి పోయినదనియు, కాలికరూపమును పొందుచున్నదనియు చెప్పవచ్చును. గాలి, యెండలను ఒంటికి తగలనీయక, వ్యాయామమును తీసికొనక, ఆహార విహారములలో మార్పులు చేయనిది రోగము నయము కాదనియు, క్షయరోగము సన్నిహితమైనదనియు చెప్పవచ్చును.

చర్మమునకు మందులు పూయుటవలననేగాక మనస్సులోని లోపము వలనను చర్మము చచ్చుపడిపోవును. చచ్చుపడిపోవుటచే చర్మము తన ధర్మమును నిర్వహింపలేదు. చర్మముద్వారా రావలసిన మురుగు బయటకురాదు. బనీను, షర్టు, వెస్టుకోటు, కోటు మొదలగు నాలుగు పొరలను దాటి ఆ దుర్వాయువు బయటకు రాలేదు. గాలిలో కలియదు. లోపలనే నిలిచిపోవును. చర్మముమీదనే పొరగా రను. ఎల్లప్పుడునూ యీ పొరలు అన్నీగాని, కొన్నిగాని, ఉండుటచేత చర్మమునకు



సూర్యకిరణములు తగలవు. చర్మమిట్లు చచ్చుపడుటచే మిగిలిన వన్నియు చర్మముపనిని చేసి అవియు చచ్చుపడును. వీరి కెప్పుడును జలుబు చేయుచునే ఉండును.

రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టి దేహమును ఆరోగ్యవంతముగా నుంచుటకే ప్రకృతి సదా ప్రయత్నము చేయుచుండును. సున్నితమైన ప్రదేశమునుండి యీ రోగపదార్థము మరింత త్వరగా బయటపడును. దేహములో యే భాగమునైనను దుస్తులతో కప్పుదుముగాని ముఖమును మాత్రము కప్పము. ఘోషాపద్ధతిలో ముఖమును కూడా కప్పుదురు. గాలి, యెండలు తగులుటచే ముఖమును కప్పిన చర్మము సున్నితమై రోగపదార్థమంతయు కాయలుగాను, కురుపులుగాను, గడ్డలుగాను బయటపడును. దేహమంతయు ఆరోగ్యముగా ఉన్న, ముఖముమీద కురుపులు లేచిన వనుట కిదియే సమాధానము.

కనీనికలోని యేడు ఆవరణలలోని రంగూ ఒకటిగానే ఉండవలయును. తెలుపటి ఆవరణ అంతలోగాని కొంతగాని వేరురంగుగా నున్న యెడల చర్మము అంతగాని కొంతగాని, చచ్చుపడినదని తెలుసుకొనగలము. అక్కడక్కడ మాత్రమే చిక్కగా నున్న ఆయా ప్రదేశములలో రోగపదార్థము చేరినట్లు గ్రహించవలయును. కనీనిక తెలుపటి ఆవరణలోని పై సగములో అచ్చుటు గుట్టలున్న యెడల చర్మములోని రక్తప్రసరణము తృప్తికరముగా లేదనియు, కాళ్లుచేతులు చల్లగా నుండుననియు, పర్యవసానముగా హృదయమూ, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు రక్తపుపోటు అధికముగా నున్నదని గ్రహించెదము.

చచ్చుపడిపోయి, స్వధర్మమును నిర్వర్తించలేని చర్మమును బాగు చేయుటకు జలచికిత్సాప్రక్రియలు, సూర్యకిరణ చికిత్సాప్రక్రియలు, మర్దనచికిత్సాప్రక్రియలు, ఆతపస్నానములు, సాయపడును.

ఆహారములోని మార్పులు యిందుకు బాగా తోడ్పడును. ఈచికిత్సాప్రక్రియలు జరిపినపుడు కనీనికయొక్క తెలుపటి ఆవరణయొక్క రంగులోని చిక్కదనము తగ్గును. పలుచబడిపోవును. ఈ ఆవరణలోనే వేరుప్రదేశములలో ఉన్న చిక్కనిరంగు కూడా పలుచబడిపోవును. మొత్తమంతటిరంగూ క్రమేపీ పలుచబడిపోవును. మిగిలిన ఆవరణలలోని రంగుతో యీఆవరణలోని రంగూ కలిసిపోవును. చికిత్సాకాలము పూర్తియగు నప్పటికి, కనీనికయంతయూ ఒకటే రంగుగా నుండును. అప్పుడు దేహములోని బహిష్కరణక్రియ తృప్తికరముగా నున్నదనియు, దేహారోగ్యము బాగుపడినదనియు గ్రహింపగలము.

(సత్యమ్)

# సెకోపతీ

## కోరిక

ధనము, పేరు ప్రఖ్యాతులను క్రమ ప్రకారముగా యెట్లు సాధించగలిగేదీ యీ క్రింది కథవలన విపులముగా తెలిసికొనగలము. పైరెండూ అగంతుకముగా వచ్చి నెత్తిన పడవని మనము నిశ్చయపరచుకోగలము. వాటిని సాధించుటకు మున్ముందు యేమి కావలసివచ్చేదీ మీకే తెలుస్తుంది.

బార్నెస్ అయిరోపీయుడు శాస్త్రజ్ఞానము కలవాడు. మంచిపేరు ప్రఖ్యాతులు గల వంశములో జన్మించాడు. ఒకప్పుడు స్థితిగల కుటుంబము. వ్యక్తి వచ్చు నప్పటికి పిత్రార్జితమైన ఆస్తి అంతయు పూర్ణానుస్వారమైనది. బ్రతుకు తెరువు చూచుకోవలసిన అవసరమేర్పడినది. తనతోపాటు అరుగురను పోషించవలసిన జవాబు దారి నెత్తిన పడినది.

## IV

ఈవిషమపరిస్థితిలో మార్గ మేమిటా అని ఆలోచించాడు. ఆలోచించగా తుట్టతుదకు ఒక మార్గము దొరికినది. విఖ్యాతచరితుడగు ఎడిసన్ అప్పటికి బాగున్నాడు. శాస్త్రమును పరిశోధించి యంత్రములను కనుగొని మానవకోటికి సాయపడుచున్నాడు. విద్యుచ్ఛక్తిని యెన్నివిధాలగా మానవులు ఉపయోగించవచ్చునో తెలుసుకొంటున్నాడు.

ఇటువంటి ఎడిసన్‌తో కలిసి పనిచేద్దామని మన బార్నెస్‌కు కోరిక కలిగినది. కేవలము వాంఛ మాత్రమే కాదు. తీవ్రమైనకోరిక. ఈ కోరిక యొక్క మంచి చెడులను విచారించలేదు. తనకు లభ్యమౌతుందా కాదా అని యోచించలేదు. దరిద్రాణామ్ మనోరథః అని ఊరుకోలేదు. అప్రయోజకుడి ఆలోచనలు మెండనిమాటిక్షోభమును పొందలేదు.

ఎడిసన్‌తో పనిచేయుటయే తన జీవిత పరమావధిగా పెట్టుకొన్నాడు. ఎడిసన్‌తోపాటు తానుకూడా సజీవుడు కావలెనని పట్టుపట్టాడు. ఈపట్టుదలను సాధించుకొనుటకైతే ఎంతయైనా ఖర్చుచేయదలచాడు. డబ్బుకన్న విలువైన తనజీవితమునే పణముపెట్టాడు, ఈకోరికను సాధించలేని జీవితము వ్యర్థమనుకొన్నాడు రోజులోని యిరువదినాలుగు గంటలూ, గంటలోని అరువది నిముషములూ, నిముషములోని అరువది సెకనులలోనూ, యీకోరిక అతని చెవులలో ప్రతిధ్వనిస్తూనే ఉంది. నిజము మాటలాడితే ఎడిసన్‌ను తేరిపారచూచుటకైనా మన బార్న్‌స్‌కు సామర్థ్యములేదు. శాస్త్రపరిచయమున్నదా అంటే అదీ అట్టేలేదు. పోనీ శిఫారసులేమైనా ఉన్నాయా వాటివాసనే తెలియదు. ఏమైనా హిరణ్యమున్నవాడా అంటే అదీ పూర్ణానుస్వారమే. ఎడిసన్ ఉన్నచోటు 15 మైళ్ళ దూరాన ఉన్నది. దానికగు రైలుఖర్చులే లేవు. ఇంతకన్న దరిద్రమేమి కావాలి?

ఎడిసన్‌తోపాటుపనిచేద్దామన్న కోరికతప్పమనబార్న్‌స్‌కు మరొక Qualification లేదు. గుడ్సుబండీ గార్డును ఆశ్రయించి యెట్లాగోఅట్లా ఎడిసన్ఉన్న ఊరును చేరాడు. ఎట్లాగైతేనేం ఎడిసన్ఆఫీసును చేరుకొన్నాడు. మార్గమధ్యములో యిట్లాగని వితర్కించుకొన్నాడు. ఎడిసన్‌కు చూపించుటకు నాకేమీ శిఫారసులు లేవు శాస్త్రములో యేమైనా పరిచయమున్నదా అంటే అదీ అట్టే లేదు. పోనీ డబ్బుతో సంతోషపెట్టగలనా అంటే అదీ పూర్ణానుస్వారమాయె యేరైలుఛార్జీ కూడా లేని నిర్ధనుడను నేనేమిపోయి మాటలాడాలి. లోపల ఉన్న ఆసురీప్రకృతి అంటున్నదిగదా – నీవు పోలేవులే. ఎడిసన్ యేమిటి నీతో మాటలాడట మేమిటి? పోనీ మాటలాడాడే అనుకొందాము. తనతోపాటు పని చేయుటకు నిన్ను తీసికోవాలా, నీకున్న (Qualification) యేమిటి. అందని మ్రానిపండ్లకు అర్రులు యెందుకు చాస్తావు. బుద్ధిమంతుడవైతే ఊరుకో.

ఇకను దైవీప్రకృతి: అంటుంది గదా – మానవుడు సర్వసంపూర్ణుడు. అన్నిశక్తులు నిబిడీకృతముగా నీలోనే ఉన్నాయి. నీవు కోరి తీవ్రముగా కృషిచేస్తే సరి-అన్నీ నీకే లభ్యమౌతాయి. కాబట్టి పట్టు విడవకోకు.

ఈ వివాదంలో దైవీప్రకృతిదే పైచేయిఅయినది. ఆసురీప్రకృతి నోరుమూసుకొన్నది. పోయి యెట్లాగైనా మాటలాడాలి అని నిశ్చయపరచుకొన్నాడు. అయితే యేమని మాటలాడటం. రెండు విధాలుగా అడుగుట కలదు.

ఫలానా గుమాస్తాగిరి యివ్వమని అడగుట మొదటి పద్ధతి. ఈపద్ధతి అతనికి నచ్చనే లేదు.

బొత్తిగా జీవనము జరుగుటలేదు. ఏదోఒక ఉద్యోగము యివ్వండి. నాలుగురోజులు గడచినతరువాత వీలువెంట మరొకచోట చేరుకుంటా – అయినా Chance చూద్దామన్న పద్ధతి కూతరామా గిట్టలా.

అసలు సంగతే బయటపెట్టాలనుకొన్నాడు. ఇట్లాగా నిశ్చయించుకొన్నాడు. కాబట్టి మొట్టమొదటగా ఎడిసన్‌తో మాటలాడినప్పుడే అసలుసంగతి బయటపెట్టాడు. అతనితో కలిసి పనిచేయటానికి తాను వచ్చానని సవినయముగా ప్రస్తావించాడు. ఎడిసన్‌కు ఆమాటలు అప్పుడు మనసున నాటకపోయినప్పటికి బార్న్‌స్‌లో మాత్రము అవిచాలా వేరూనినాయి.

ఎడిసన్ బార్న్స్‌కు యేదో ఒక చిన్నఉద్యోగమిచ్చాడు. ఆ ఉద్యోగమువలన ఎడిసన్‌కు చెప్పుకోతగ్గ లాభములేదు. బార్న్స్‌కు మాత్రము ఆ ఉద్యోగము చాలా సహాయపడినది. తాను ఎడిసన్‌తో కలిసి పని చేయుటకు దోవదొరికినది. ఒక మెట్టుదాటి తన మనోరథమును యీడేర్చుకొన్నాడు.

రెండుమూడు సంవత్సరాలు యిట్లాగే గడచిపోయినాయి. బార్న్స్‌లోని కోరికమాత్రము ముందుచూపు మీదనే ఉన్నది. ఒక అంగుళముకూడా వెనకడుగు వేయలేదు.

తనజీవితము నంతను వినియోగించిన ఎడిసన్ (Ediphone)ను కనుగొన్నాడు. ఈయంత్రము విరివిగా అమ్ముడు పోతుందో పోదోనని పిరికాడి ముందుకు రాలేదు. కూలి గిట్టదని ఊరుకొన్నాడు. శాస్త్రజ్ఞానముండుటచేత, తరుణమును గ్రహించి మన బార్న్స్ ముందుకువచ్చాడు. వ్యాపారము విరివిగా సాగించాడు. ఏడాది తిరగకమునుపే లక్షాధికారయినాడు. తాను కోరిన డబ్బూవచ్చింది. ఎడిసన్‌తోపాటు పేరుప్రఖ్యాతులు వచ్చినాయి. ఎడిసన్ పేరు యెంతకాలము యీ గడ్డమీద నిలిచిఉంటుందో మనబార్న్స్ అంతకాలమూ సజీవుడే.

పేరేమో తుమ్మెదా? మీకు సంసారం లేదు. నాకర్థం కావటల్లా, నాకేదో యింకోకభావం తోస్తోంది కాని అడగటానికి భయపడుతున్నా. పోనీగాని మీ అత్తవారేవూరు చెప్పరూ?" అని నొక్కి అడిగింది పద్మిని. భ్రమరం తలవంచుకొని చెయ్యి అడ్డంపెట్టుకుని కుడిచేత్తో పమిటచెంగు మెలిపెడుతోంది.

పద్మిని జాలిగా "ఏమిటదీ అక్కగారూ! అందులో కూడ దాపరిక మేముంటుందీ అని యింకా దగ్గరగా వచ్చింది. భ్రమరం పెద్ద నిట్టూర్పు విడుస్తూ పమిటలోనుంచి పసుపురాచిన పాతకాగితపు మడతను తలవంచుకుని కుడిచేత్తో పద్మినికందించింది. పద్మిని అందుకుని వివాహ లగ్న పత్రిక అని చదివి మిగతాది లోపల లోపల చదువుతుంది. రక్తంతో ఎఱ్ఱగా ఉన్న ముఖం తెలతెలబారింది. 5, 6 నిమిషాలాగి "నువ్వు భ్రమరాంబవా!—నల్లని పిచ్చిదంటారేం—మాయలోకం—తుమ్మెద అంటేనూ భ్రమరం అంటేనూ ఒకటేగా" అని పద్మిని ఆగి ఆగి మాట్లాడుతుంది. భ్రమరానికి అప్పుడో కొంత దుఃఖం వచ్చింది.

పద్మిని భ్రమరాంబను సముదాయించాలనుకుంటుంది గాని ఎట్లాగో, తెలియటల్లా. ఎవరూ యింట్లో ఉన్నట్టు అలికిడి లేదు. తానక్కడనుండి లేచిపోవటానికి బుద్ధి పుట్టటల్లా. ఇంతకుముందు స్నేహితురాలు. కాగితం చూచినతరువాత సవతి. పద్మిని ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతోంది. పావుగంట గడిచింది.

భ్రమరం ముఖం తుడుచుకుని హీనస్వరంతో అమ్మాయి నువ్వు అదుర్దా పడకు ఎవరి కర్మం వారిది. ఆయన మగరాజు ఇంకో పెళ్లి చేసుకుంటే మాత్రం ఎవరేమన గలరు. దానికేంగాని నామీద తనకంతస్పర్థ ఎందుకు? నేను తమకేం అప్రతిష్ఠ తెచ్చానని పేరన్నా చెవిని బడకుండా ఉండాలో చెప్పు. భర్త కొట్టనీతిట్టనీ ఆడది అతనితోనే ఉంటేనే గౌరవంగాని పుట్టింట్లో ఉండవచ్చా? నాకు తను వస్తువాహనాలిచ్చినా ఎకరాలు వ్రాసియిచ్చినా తను ఒక్క మాటమాట్లాడి సరసంగా ఒక్క నవ్వునవ్వినట్లవుతుందా? మగడి పరామర్శలేని ఆడదాని జీవితం ఎంత హైన్యమో నీకు తెలియదుగాని మానవంతురాలు ఆజీవితం గడపలేదు. ఆడతోడువు గనుక చెపుతున్నా. ఆయన తగిన కారణం చూపి నన్ను వదిలేస్తే ఈపాడు బ్రతుకు బ్రతికేను. నాదోషం లేకపోతే ఇంట్లో ఉండి మీపిల్లల్ని ఎత్తుకుంటూ నీకు వండిపెడుతూ అపఖ్యాతిలేని జీవితాన్ని గడిపేట్టు చెయ్యి యిది నీచేత అవుతుందో కాదో చెప్పుమని" పద్మిని రెండుచేతులూ పట్టుకుని భ్రమరం ఎక్కి ఎక్కి ఏడవటం ప్రారంభించింది. పద్మినికూడా సవతితో దీనురాలై వ్యసనపడి భ్రమరాన్ని ఓదార్చలేకపోయింది. చిట్టక్క పళ్ళెంలో అనాసముక్కలూ, చక్కెర కలుపుకువచ్చి "ఓసీ పిచ్చిపిల్లలారా! ఏడిచి, సంసారాలు సుఖవంతం చేసుకోగలరటే! సుఖ సంసారానికి నీమెంటు బాటలున్నై. ఆకోడ్లమీద మీముగ్గురూ చెట్టాపట్టాలు పట్టుకు తిరగండి. అది ధుమారంలేగని చోటు. దానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి, లెండిలెండని పళ్లు తినిపించి పార్కుకు తీసుకు వెళ్ళింది.

## 16

శివుడు పద్మినిని విడిచిఉండడు. అతన్ని ఆమె రూపమెంత ఆకర్షించిందో అంతకంటె ఆపిల్ల త్యాగశీలం ఎక్కువగా ఆకర్షించింది,

బందరునుంచి చెప్పినరోజులోపలనే వచ్చేసింది పద్మిని. వచ్చినప్పటినుంచీ యథోచితంగా ఉంటోంది. పూర్వపు ప్రేమాతిశయాలు ఎక్కువగా కనపర్చదు. పద్మినిలోని మార్పును గ్రహించటానికి శివుడు ప్రయత్నిస్తాడుగాని అంతుదొరకదు. ఎందుకో "నువ్వు వట్టి అబద్ధాల రాయుడవౌతున్నావేమని" శివుడు పద్మినితో సరాగమాడాడు. పద్మిని లేనినవ్వును తెచ్చుకొని "అవునయ్యా! ఆడవాళ్ళు అబద్ధమాడితే బ్రతుకుతెరువుంటుందా? పరమపురుషులకు సర్దుకుపోతుంది కాని మేము తమ దాసురాండ్రమాయె. తమ కటాక్షంతో ఉంటై మా జీవితాలు" అంటూ మీదచెయ్యి వేసుకుని ప్రక్కన కూర్చుంది. విశాలమైన పద్మినికళ్ళు ఒక్కసారిగా తెరుచుకొని సగం మూతపడ్డయ్. శివుడు ఆరెప్పపాటులోనే ఒకకంట్లో వెచ్చటిచూపునూ యింకో కంట్లో ప్రియమైన ప్రేమదృక్కునూ చూచాడు. సుముఖురాలను చేసుకోవాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు.

ఆరాత్రి డి. వి. సుబ్బారావుగారి చిత్రనళీయ నాటకం ప్రోత్సాహముచేసి పద్మినిని నాటకానికి తీసికొనివెళ్ళి ఆడవాళ్ళచోట కుర్చీలో కూర్చోపెట్టాడు. నలుడు దమయంతిని అడవిలో విడిచిపెట్టి పోతున్నాడు. శివుడు పద్మిని వైపు చూచాడు. పద్మిని తన యిరుప్రక్కలా ఉన్న యిద్దరు ఆడవాళ్లతో ఏదో ప్రసంగిస్తోంది. దమయంతి తండ్రియింట్లు చేరిందని సంతో

షించి రెండో వివాహం చేసుకుంటుందని ఆ వేదన పడుతున్నాడు నలుడు.

పద్మినీ తన ప్రక్కనున్న యిద్దరు స్త్రీలతో కలిసి సోడాలా చెరుకురసం త్రాగుతోంది. శివుడు తన భార్య ఆ ప్రక్కవాళ్లతో కలిసి మెలిసి మెలగటం చూస్తూ సంతోషించాడు.

బాహుకుడుగా ఉన్న నలుడు దమయంతిచే గుర్తింప బడ్డాడు. దమయంతి నలుడికి నమస్కారంచేస్తుంటే నలుడు సిగ్గుతో తల ప్రక్కకు త్రిప్పుకుని నమస్కారం అందుకోలేక పోతున్నాడు, ద్వితీయ స్వయంవరమంటే యిదేనని దమయంతి తండ్రి చెబుతున్నాడు.

శివుడికి ఆ నలదమయంతుల సమాగమానికి ఆనందా శ్రువులు కమ్మినై పద్మినివంక చూస్తున్నాడు. పద్మిని ప్రక్కనున్న పిల్ల నిలబడి శివుడు వంకతిరిగి నమస్కారం చేస్తున్నట్టు కనుపించింది. ముఖం తేరిచూచాడు. "ఆ పిల్ల భ్రమరంలాగుందే" అనుకుంటున్నాడు. పద్మినిమీద చెయ్యివేసుకు మాట్లాడుతోంది. భ్రమరమని నిశ్చయమయింది. శివుడికి ఆశ్చర్యం, అదుర్దాలతో గుండెగబగబలాడింది.

నాటకమయింది. ఆడవాళ్ల గేటువద్ద పద్మినికోసం నిలబడ్డాడు, శివుడు పద్మినీ- భ్రమరం- చిట్టక్కయ్యలు కలిసివస్తున్నారు. శివుడు స్తంభంప్రక్కకు తప్పుకొని "యిటురా! యిటురా!" అని పద్మిన్ని పిలిచాడు. పద్మిని హేళనగా అంత అదుర్దాగా పిలుస్తారెందుకూ ఈ పిచ్చిపిల్ల కరుస్తుందని భయమా?" అంటూ స్తంభం దగ్గరకు వచ్చింది. భ్రమరం స్తంభంవేపుకు తిరిగి నమస్కారంచేసి వెళ్లింది.

శివుడు సిగ్గుపడ్డాడు ఎట్లాగో యిల్లుచేరారు. పద్మిని మాట్లాడిస్తుంటే హృదయం విచ్చి మాట్లాడలేకపోతున్నాడు. నిద్రపట్టక లేచి కూర్చుని ఏదో చదువుకోటం ప్రారంభించాడు. పద్మిని అతని చేతులో పుస్తకం లాక్కొని "పడుకోండి నిద్రలేకపోతే భారం చేస్తుంది" అని పడుకోపెట్టబోతుంది. శివుడు పద్మిన్ని దగ్గరకు తీసుకుని- "అది భ్రమరమేనా" అని అడిగాడు. పద్మిని నవ్వుతూ ఆనాటకందగ్గరిపిల్లేనా? భ్రమరంకాదట తుమ్మెదట ఆ పిల్లకు పెళ్లికావటంతో పిచ్చెక్కిందట. ఆ పిచ్చిపిల్ల నాకొద్దని ఒక ఎకరం ఆ అమ్మాయికిచ్చి మొగుడు రెండోపెళ్లి చేసుకున్నాట్ట. ఇప్పుడు పిచ్చినయమైందట ఆ యెకరం మొగుడికిచ్చి అయన్ని చూచుకుందామని వచ్చిందిట రిజిస్టరీకాగితాలు నాదగ్గర దాచయిచ్చింది. చూడండని కాగితాలు తీసి చూపించింది.

శివుడు హిమాద్రిలాగా కూర్చున్నాడు. పద్మిని వెటకారంగా ఆరెండో పెళ్ళాం ఎఱ్ఱగా పుర్రగా ఉందని ఉంచుకొన్నాడేమో గాని కర్మంచాలక ఏ హిస్టీరియారో ఏ మశూచిరో వచ్చి పాడయి పోయిందంటే దానినికూడా వదలి ఇంకొక పిల్లను చూచుకునే ప్రబుద్ధుడేమో అమగడు అంది?

శివుడు మంచినీరు త్రాగాడు. చేతిలో కాగితాలు పద్మిని చేతులోపెట్టి "అతడెంత ప్రబుద్ధుడైనా ఆవిడదగ్గరకు వచ్చి లాలించేటప్పటకి కరిగిపోయి యిగిరిపోకండా ఉండగలడా ఎవడో పాషాణితప్ప పురుషుడెప్పుడూ పరమ పురుషుడే స్త్రీ కాళీకాశక్తిగాని ఎంతమంది మగవాళ్ళయినా కలుస్తారుగాని మూడుకొప్పులు కూడవట అదేభయం" అన్నాడు. పద్మిని నవ్వుతూ "శ్రీ కృష్ణభగవానుడు ఎంతమంది స్త్రీలనో కలుపుకోలా ప్రేమహృదయం తెరిస్తే చాలుఅంది భళ్లున తెల్లవారింది.

వారంరోజులు గడిచింది. డ్రిల్లుమాస్టరు, సుందరరావు యింటికివచ్చి "ఏమోయ్! మీ స్నేహితుడు శివుడు ప్రథమపత్నితో ఈ బండిలో దిగాడే స్టేషన్‌కు ఆహ్వానించటానికి రాలేదు అన్నాడు. సుందరరావు సంతోషంగా, నాబదులు సున్నెళ్ళావుగాఏంజరిగిందో చెపుదూ అన్నాడు ఆ పిల్లవెంట మాణిక్యాలు కుర్రవాడొకడు వచ్చాడు. వాడుచెప్పాడు.

మీ శివుడు తెల్లవారేప్పటికి ఆ వూరు వెళ్ళటంచూచి ఆఊరివారందరూ ఆశ్చర్యపడ్డారుట. అత్తగారు పలకరించకుండా లోపలికి వెళ్ళిపోయిందట, పెళ్లామే వచ్చి కాళ్ళు కడుక్కొనేందుకు నీళ్ళిచ్చి గదిలోకి సరాసరి తీసుకువెళ్ళిందట ఇంతలో మామవచ్చాట్ట. "పిల్లని పంపమని" యితను అడిగేప్పటికి నాకు తెలియదు మీ అత్తను కనుక్కోమన్నాట్ట. ఆవిడ బిగ్గరగా పిల్లను తీసుకువెళ్ళి ఆ ఎకరం నగలూ ఊడ్చలాక్కొని పంపిస్తే దానికి దిక్కేమిటి గనుక మీ నాన్న చేత వాపీ యిప్పించి తానువెళ్ళితే మా అభ్యంతరం లేదండిట. కరణం షావుకారు అంజయ్యా ఆవిడకు మద్దత్తు చేశారుట.

అపిల్ల అంతమందినీ తోసేసి నామొగడువచ్చి రమ్మంటుంటే మీ అంగీకారం ఎవరికి కావాలి అని మొగడి కంటె ముందు నడచివచ్చిందిట. అన్నాడు సుందరరావు సైకిలెక్కి "గంగాపతే - గౌరీపతే - కైలాసవాస శివా! గరళభక్షకా" అంటూ శివుడియింటికి వెళ్ళి "శివా! శివా! కైలాసపతీ" అంటూ శివుణ్ణి పలకరించాడు. శివుడు సంతోషంగా సుందరరావును లోపలికి తీసుకువెళ్ళి గ్లాసెడుపాలిచ్చాడు.

# సహ వ్యాయామము

ఇంతవరకు బాహ్యకండరములవలన ఎక్కువ లాభము లేదని తేలినది. ఇంక సహజవ్యాయామమంటే ఏమిటి అనేది తెలుసుకుందాము. కృత్రిమసాధనములతో చేయకుండాను, ఎక్కువ ఖర్చుగలది కాకుండాను ఉండాలి. తాను వ్యాయామము చేస్తున్నట్లు తన మనస్సు తెలుసుకునే విధముగా యుండకూడదు. అదే సహజమైనది. అంటే తను తినిన ఆహారము తనకు తెలియకుండా ఏవిధముగా రసము రక్తము మొదలుగా ధాతువులుగా మారిపోయి, పనికిరాని పదార్థము మలమూత్రములుగా బయటకు వచ్చివేయునో అటులనే తనుకష్టపడి పని చేస్తూఉండాలి. తనకు దాని ఫలితము ధనముగానో ధాన్యముగానో సాయంత్రమునకు తనచేతిలోనికి వచ్చునంతవరకు తెలియకుండా ఉంటుంది. ఆవిధముగా జరిగిన వ్యాయామమునకే సహజవ్యాయామమని పేరు.

బాహ్యకండరములకన్న అంతర్ కండరములు బాగా గట్టిపడాలి. ఎక్కువ కాలం పనిచేయాలి. ఒక యంత్రమున్నది అంటే, దానిని చాలా కాలము, పనిచేయుటకు వీలుగా ఉండేటట్లు తయారుచేస్తాడు దాని నిర్మాత. కాని దానిని ఎక్కువ కాలము విధివిరామములేకుండాను సకాలమున ఆయిలింగు లేకుండాను పని చేయించితే 50 సంవత్సరములు పనిచేయవలసిన యంత్రము 10 సంవత్సరములలోను, అంతకు తక్కువ కాలములోను చెడిపోతుంది. అదేవిధంగా మానవయంత్రము చిరకాలము పనిచేసి ధర్మార్థకామమోక్షములను సాధించుటకొఱకే నిర్మించాడు విధాత. కాని మానవుడు గొప్పజ్ఞానవంతుడనను అహంకారములో అంతరవయవములకు విధివిరామము లేకుండా ఎక్కువ పనికల్పించి, విశ్రాంతి నివ్వక కొద్దికాలములోనే నాశనమగుచున్నాడు. అటుల అల్పాయుష్కుడు కాకుండా ఉండాలంటే లోపలి యంత్రములగు గుండెకాయ, జీర్ణకోశము, కాలేయము, ప్లీహము, వృక్కకము చిన్నప్రేగులు, పెద్దప్రేగులును యీయంత్రములను కదలించుటకును, రాపిడి లేకుండా ఉంచుటకును గ్లిజరిన్ వంటి రసములు తయారు చేయు గ్రంథులు గట్టిగాను బలంగాను ఉండాలి.

పనియున్నవారు, పనిలేని భోగలాలసులు సోమరిపోతులకు కూడా తినేటప్పుడు ఎక్కడలేని తొందర వస్తుంది. తాను జీవించుటకును, జీవించి ధర్మార్థకామమోక్షములను సాధించుటకును ఎక్కువ రోజులు బ్రతుకవలెను. బ్రతుకుటకు మూలాధారమైన ఆహారమును సక్రమముగా సులభముగా జీర్ణమగునట్లు చేయ

## డాక్టరు. స్థానం

[మే నెల సంచిక తరువాయి]

వలెనంటే తీసుకున్న ఆహారాన్ని నోటిలోనే బాగా ద్రవమగునట్లు నమలి మ్రింగవలె. కష్టపడి చెమటవోడ్చి పనిచేయు వానికి ఏ ఆహారమైన ఎంత త్వరగా తిన్నా ఏమీ అంత ప్రమాదం చెయ్యదు. కారణం ఏమంటే అతడు ఎండలో గాలిలో కష్టపడి చెమటవోడ్చి పని చేయును. శరీరంలో ఏకుళ్లు ఉన్నా, సూర్యభగవానుని కిరణములచే కాల్చివేయబడుతుంది. కష్టపడి ఒళ్లు తెలియకుండా పనిచేస్తాడు. కాబట్టి అవయవములు వాటియంతట అవి సహజంగా కదలి వాటియందు ఏ మాత్రము మళ్లుచేరనీయవు. బయటి అవయవములు వాటి పని అవి చేసుకున్నట్లు అంతరవయవములుకూడా అప్పుడు వాటిపనిని అవి శరీరమునకు తెలియనివ్వకుండానే పని చేసుకుపోతూ ఉండును. వానికి అనారోగ్య భయమే లేదు. ఏరోగము, రొప్పు లేకుండా యుండి, మంచి కండరపుష్టిగాయుండి, మానసికోద్రేకాలు లేకుండా కాలంగడుపుతూ ఉంటాడు. మరి ఎవరికయ్యా వ్యాయామము అంటే భాగ్యవంతులకు ఏమీ పనిలేకుండా పొట్టలు పెంచుకున్న పెద్ద సోమరిపోతు అన్నయ్యలకూ ఆ పెద్దన్నయ్యలు కష్టపడి పనిచేస్తే నామర్దాగా తలుస్తారు అఖరుకు బజారునుండి రూపాయి తెచ్చాలు తేవలెనంటే కూలి వాడులేకుండా యుంటే దర్జాకు లోపం. అటువంటి వారలకు వారి పరువు మర్యాదలు మంటకలవకుండా ఉన్నట్లు కొద్దిగా వ్యాయామ మార్గాలు చెప్పుదాము.

1. నడక:—ఇది వ్యాయామము అన్నింటిలో సహజమైనదియూ ఖర్చులేనిదియునూ, దర్జాకు లోపము లేకుండ యుండునదియూ అయియున్నది. సాయంత్రం పూట నడుస్తూ ఉంటే, షోక్ గాను ఫాషను గాను ఉంటుంది. దమ్మిడి ఖర్చులేకుండా ఆరోగ్యము వస్తుంది.

ఆవిధంగా కొంత కాలము, రోజూ రెండు మూడు మైళ్లు నడుస్తూఉండే వానికే తెలుస్తుంది దానియొక్క మజా. కరకరా ఆకలి అగుటయూ, శరీరము తేలికగా యుండుటయూ ఏదియోయొకటి సుగుణాన్ని పొందుతాడు. అప్పుడు అతడే ఇంకా దాన్ని వృద్ధిచెయ్యాలని, యింకా దానిలో యేమైనా మార్పుచేస్తే యింకా ఏమైనా ఎక్కువ సుగుణాలు కనబడునేమో యని మార్గాలు అన్వేషించటం మొదలెట్టుతాడు. అప్పుడాతనికి పొద్దున్నే లేచుట, చల్లటి నీరు 5, 6 సార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయుట, అనంతరం ఒక గ్లాసుడు చల్లటినీటిని త్రాగి రెండుమూడు మైళ్ళు శరీరమును

Reg. No. M 1424

నిటారుగాయుంచి ఎదురురొమ్ము ముందునకు ఉండునట్లు చేసి నడుచునట్లు సలహా ఇవ్వవలెను. అవిధముగానే సాయంత్రంకూడా నడువవలయును. ఇట్లుకొంత కాలం నడుస్తూవుంటే సర్వరోగములకును పుట్టిల్లయినటువంటి పొత్తికడుపు నందలి మలాదులు నెమ్మదిగా బయటికి గెంటివేయబడును ఏవిధముగా ననగా నడక వలన పొత్తికడుపునందలి ప్రేవులకు బహిష్కార అవయవములకు ఒత్తిడిగల్గి అందు నిల్వయున్న మలాదులను తడిగుడ్డపిండితే నీరుపోయినట్లు పెద్దప్రేగులలోని మలము బయటికి పిండివేయబడును. నడచునప్పుడు శ్వాసలను బాగుగా పీల్తుము గనుక ప్రాణవాయువులోనికి ఊపిరితిత్తులకంట వ్యాపించి అందు నిల్వయున్న బొగ్గుపులుసు గాలిని బయటికి నెట్టివేయబడును. నడక వ్యాయామము యొక్క కదలికవల్ల చర్మరంధ్రములు తెరచుకొని అందలి మళ్లును చెమటరూపమున బయటికి నెట్టివేయబడును. ఈ విధముగా శరీరములో యుండే మలాదులు సహజముగా వాటి అంతట అవే బయటికి వెళ్లిపోతవి. దమ్మిడీఖర్చు లేకుండా శరీరము ఆరోగ్యవంతమౌతుంది. ఎప్పుడైన అవసరమువస్తే, బండిదొరకనప్పుడు సునాయాసంగా నడచిపోవచ్చును.

ఈతకూడ ముఖ్యమైనదే అందువలన శరీరమందలి బాహ్య అవయములు, అంతరవయము బాగుగా బలపడును. శరీరము తేలికయగును. పరోపకారిగా కూడా యుండును. కాని బడాయికి, పంతమునకు యీదుట చాలాప్రమాదకరము. దండెములు బస్కీలు కూడా శరీరమునకు బలము చేకూర్చి కండలను (బాహ్య) వృద్ధిపొందించును. కాని అవి అతిగాచేసి అతిగా తింటే ఉత్తరోత్తరా చాలా అపకారము జరుగుతుంది. వ్యాయామము చేయుట తగ్గినప్పుడు తినుటకూడా తగ్గించితే నష్టములేదు. సంసారము చేయుచున్నప్పుడుకూడా కొద్దిగా వ్యాయామము చేస్తూనే యుండాలి. సంసారము చేస్తూ వ్యాయామము చేస్తూయుంటే చాలా బలహీనమై పోవుదురని ఒకవాడుక కలదు. అది శుద్ధతప్పు అని ఘంటాపథముగా చెప్పుటకు సాహసించుచున్నాను. అప్పుడు మితముగా వ్యాయామము చేస్తూ యుంటే ఆరోగ్యము బాగా యుంటుంది. మితము తప్పితే అనారోగ్యము తప్పదు. చాలామంది దండెములు బస్కీలు తీయునప్పుడు ఒక నియమానుసారముగా ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు జరుపరు. అందువలన చాలా శ్వాసలు ఖర్చు అగును. దండెము తీయునప్పుడు క్రిందకు వచ్చినప్పుడు గాలిని విడులుతూ, పైకివచ్చి రొమ్మువిరచినప్పుడు గాలిని బాగుగా లోనికంటా పీల్చవలెను. బస్కీ తీయునప్పుడుగూడా కూర్చొన్నప్పుడు గాలిని పూర్తిగా వదలి, నుంచొనినప్పుడు గాలిని బాగుగా పీల్చవలెను. ఈ విధము నెమ్మదిగా చేయుచుండిన యెడల శ్వాసలు ఎక్కువ ఖర్చుకావు, గుండెయొక్క నడకగూడా ఒక్కటే పద్ధతిననడచి బలవంతమగును.

పై వ్యాయామములు చేయుటకు వీలుపడనివారు, చేతకానివారు విశ్రాంతిగా ఒకచోట కూర్చొని నెమ్మదిగా గాలిని లోనికి పీల్చి నెమ్మదిగా బయటికి వదలుచుండవలెను. పూటకు 5, 6 నిమిషములు చాలును. అప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది అంటే ప్రాణవాయువు బాగుగా ఊపిరితిత్తుల చివరికంటాపోయి ఊపిరితిత్తులలో నిల్వయున్న బొగ్గుపులుసుగాలిని బయటికి నెట్టివేయును. లోపల దహించివేయుచున్న వేడిని చల్లబరచును. ఇదిచేయలేనివారు నెమ్మదిగా కూర్చొని ఆహారము నెమ్మదినెమ్మదిగా నమలి ద్రవముగా అయిన తరువాత మింగవలెను. బాగుగానమలినప్పుడు నోటియందలి గ్రంధులనుండి లాలాజలము ఊరి, ఆ ఆహారము రసముగా మార్చి, కొంతచక్కెరగా మార్చివైచి జీర్ణక్రియకు తోడ్పడును. లేనియెడల దంతములు చేయవలసిన పనిని గూడా జీర్ణాశయము చేయవలసివచ్చి కొంత కాలమునకు ఒకదాని వెంట ఒకటి మలకోశము, మూత్రపిండములు, కాలేయము, ప్లీహము వగైరాలు క్రమేణా చెడిపోతవి. కనుక లోపలి అవయవములు వాటిపనిని అవి జరుపుకొని పోవుటకు నెమ్మదిగానమలి తింటూయుంటే మితముగానే తినగలుగుతాడు. అప్పుడు మనము అనుకొనిన మితాహారసేవనము అగుతుంది.

ఈ పై వ్యాయామముల కన్నిటికి దాహము కలిగించనవి, తేలికగా జీర్ణము అగునవి, ఆయా ప్రదేశములలో పండినవి, సాత్వికమైనవి భుజించవలెను. సాత్వికాహారమును మితముగా భుజించుతూయుంటే సులభముగా జీర్ణము అయి శుద్ధమైన రక్తముగా మారును. ఆ శుద్ధమైన రక్తము మెదడునకు పోయి అచ్చట ప్రవహించును. శుద్ధరక్తము, కల్మషరహితమైన రక్తము మెదడునందు ప్రవహించునప్పుడు అచ్చటనుండి కల్మషరహితములైన ఆలోచనలు కలుగుచుండి మానసికాభివృద్ధి కలుగును కనుక మితఆహార, మితవ్యాయామము, సాత్వికాహారమువలన దీర్ఘాయువును పొంది మానవ సేవ చేయవచ్చునని నమ్ముచున్నాను.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.